

## تاثیر آموزش با کاربرد مدل مراحل تغییر بر مصرف صبحانه و میان وعده سالم در دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر قزوین

امیر پاکپور حاجی آقا، عیسی محمدی زیدی

### چکیده

**مقدمه و هدف:** عادات تغذیه‌ای از کودکی شکل می‌گیرند و اصلاح آن در سال‌های اولیه زندگی خصوصاً در محیط‌های آموزشی مانع بروز بیماری‌ها در بزرگسالی خواهد شد. آموزش تغذیه، بعنوان جزء کلیدی برنامه‌های ارتقای سلامت، منجر به بهبود رفتارهای تغذیه‌ای دانش آموزان می‌شود. در پژوهش حاضر تاثیر آموزش با کاربرد مدل مراحل تغییر بر مصرف صبحانه و میان وعده سالم در دانش آموزان مدارس ابتدایی مورد بررسی قرار گرفت.

**مواد و روشها:** این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۳۰۰ دانش آموز که به طور تصادفی در دو گروه ۱۵۰ نفری تجربی و کنترل قرار گرفتند، انجام شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سوالات دموگرافیک، پرسشنامه تنظیم شده بر اساس مدل مراحل تغییر و پرسشنامه ۴۸ سوالی بسامد خوراک بود. روایی و پایایی ابزار محقق ساخته نیز در مطالعه پایلوت مورد تایید قرار گرفت. مداخله آموزشی در ۴ جلسه در گروه‌های ۱۰ نفره به مدت ۴۵-۳۵ دقیقه به همراه جلسه مشاوره فردی ۱۰ دقیقه‌ای با تاکید بر سازه‌های مدل مراحل تغییر و با هدف کاهش هزینه‌ها، افزایش منافع و خودکارآمدی انجام شد. داده‌ها قبل و ۳ ماه پس از آموزش گردآوری شد و توسط نرم افزار SPSS 18.0 و با استفاده از آزمون‌های آماری کای دو، مک نمار، pooled t-test، تی زوجی و آنالیز واریانس همراه با آزمون شفه تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی دانش آموزان  $9/36 \pm 0/45$  و نسبت پسر و دختر در دو گروه برابر بود. در حالی که قبل از آموزش هیچ دانش آموزی حضور در مراحل عمل و نگهداشت را گزارش نکرده بود پس از اجرای مداخله آموزشی در گروه تجربی ۴۰ درصد دانش آموزان مراحل فعال را گزارش کردند ( $001/0 > P$ ). یافته‌ها گویای افزایش معنادار پیش نیازهای تغییر رفتار در گروه تجربی یعنی خودکارآمدی (از  $19/02 \pm 6/19$  به  $41/08 \pm 4/62$ )، فرایندهای تغییر (از  $53/66 \pm 13/01$  به  $80/96 \pm 14/71$ ) و منافع (از  $73/01 \pm 26/89$  به  $73/01 \pm 26/89$ ) و کاهش سازه هزینه‌ها (از  $27/03 \pm 5/89$  به  $16/42 \pm 3/57$ ) هستند ( $0/001 > P$ ). همچنین افزایش معناداری در میزان مصرف صبحانه و کاهش مصرف میان وعده‌های مضر مشاهده شد ( $0/001 > P$ ).

**نتیجه‌گیری:** مداخله آموزشی در قالب مدل مراحل تغییر در دوره سه ماهه، تغییرات نسبتاً مناسبی را در رفتار تغذیه‌ای دانش آموزان ایجاد کرد. نظر به نقش مهم دانش‌آموزان به عنوان بستر آتی کشور و با توجه به کم هزینه بودن و اثربخشی آموزش تغذیه‌ای بر اساس مدل مراحل تغییر، لزوم تعمیم این گونه برنامه‌های آموزش ضروری به نظر می‌رسد.

**واژه‌های کلیدی:** مصرف صبحانه، میان وعده سالم، دانش آموزان